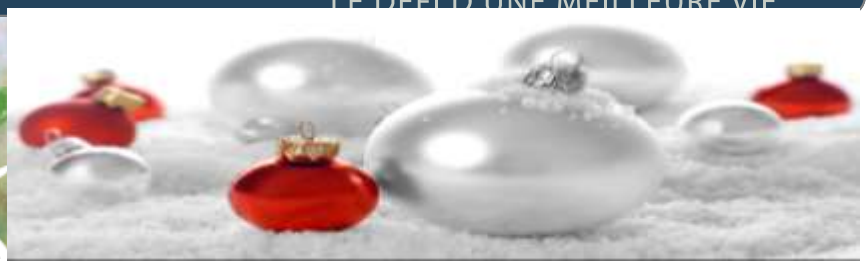
Le Journal des usagers

Le Claro
CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE DES LAURENTIDES

Décembre 2013

LE DÉFI D'UNE MEILLEURE VIE
LE DÉFI D'UNE MEILLEURE VIE
LE DÉFI D'UNE MEILLEURE VIE
LE DÉFI D'UNE MEILLEURE VIE
LE DÉFI D'UNE MEILLEURE VIE



COMMENT VIVRE LA PÉRIODE DES FÊTES À JEUN

Peut-être que la période des fêtes est un **moment dans l'année où vous vous sentez** plus à risque et plus fragile face à la con-**sommation ou le jeu. Vous n'êtes pas** seuls! Faut-**il s'enfermer jusqu'au 2 janvi-**er en espérant que ça passe vite?
Est-**ce possible d'envisager que nous pou-**vons, comme tout autre préparatif, pré-voir un répertoire de pensées positives et proactives.
Nous avons demandé à des usagers de ré-pondre à deux énoncés qui peuvent être une source de préoccupation pendant les fêtes. Voici en vrac quelques-unes de leurs idées afin de rendre ce moment plus facile et agréable.

Ce que je vais me dire pour m'aider durant la période des fêtes …

* Ma sobriété est le cadeau que je m'offre.
* Me rappeler que j'ai le pouvoir de dire «NON».
* C'est faux de croire que tout le monde consomme pendant les fêtes.
* Je suis capable de passer à travers … c'est une ques-tion de croire à mes capacités.
* Cette année, j'ai envie de voir que mes efforts vont porter fruits.
* Me demander ce que je veux vraiment.
* C'est possible d'avancer dans la vie sans consommer.
* Je possède tous les outils pour réussir.
* Il n'y a pas de recette miracle, il suffit de persévérer et de continuer à me mettre en action.
* Je veux être présent à 110% pour mes enfants et profiter pleinement de ce moment avec eux.
* Garder en tête que j'ai tout à gagner.
* Me rappeler d'où je viens m'aide à garder en tête mon objectif de rester abstinent.
* C'est donc ben le fun de se réveiller sans un mal de tête le matin!
* Vive la joie et le plaisir dans la sobriété… c'est super!
* J'ai l'intention de prendre les choses un jour à la fois.
* J'ai vraiment le goût de vivre les fêtes à jeun pour enfin voir la magie de Noël.
* C'est possible d'avoir du plaisir à jeun. La consomma-tion crée de la fausse joie.
* Je sais que je vais être fier si je commence l'année du bon pied. et surtout ne lâche pas

Et si on m'offre de consommer …
Comment je pourrais répondre ?

* Non merci … je ne consomme pas. (Garder en tête que je n'ai pas à me justifier devant qui que ce soit)
* Je veux avoir les idées claires.
* Merci, mais je suis très bien comme je suis.
* Je n'ai pas besoin de consommer pour avoir du plaisir.
* Je ne consomme plus … j'ai choisi de changer ma vie.
* Ce n'est pas vrai que je dois consommer pour avoir du « fun»!
* J'ai envie d'avoir toute ma tête plutôt que d'avoir l'air fou.
* J'en ai déjà assez pris dans ma vie!
* Je me sens tellement bien sobre! Pourquoi consommer et me sentir seul et isolé?
* C'est peut-être plate pour toi mais pas pour moi!
* Je prendrai un verre d'eau à la place.
* Non merci… je suis ALLERGIQUE !
* Je suis le conducteur désigné.

TOUT SIMPLEMENT … NON MERCI !
À vous de trouver vos propres raisons de profiter joyeusement et sobrement du temps des Fêtes!

Alain

Je m'implique comme bénévole depuis déjà deux ans et je viens de m'apercevoir que le temps passe vite. C'est fou! J'ai débuté mon implication bénévole en janvier 2011 comme marcheur pour ensuite devenir bénévole qui accueille à St-Jérôme les vacanciers de 21 jours. J'ai pris moi aussi ces mêmes vacances et elles m'ont été très bénéfiques. J'ai participé à l'élaboration du projet d'un Salon des métiers d'Arts. Avec l'évolution de ma propre réinsertion sociale, j'ai pu aller vers d'autres projets. C'est pour cette raison que je suis moins présent au Centre mais je reste quand même impliqué pour les accueils. J'écris des chroniques pour le Clairon et je partage à Ste-Thérèse occasionnellement. Cette année j'ai été invité à participer à une étude provinciale pour l'ensemble des CRD du Québec. J'ai parlé de la réinsertion sociale et l'impact d'une implication bénévole dans une démarche de changement. Quelle expérience enrichissante pour moi!

Le bénévolat me permet : Je dois répondre en deux volets à cette question. En 2011 la motivation vise mon rétablissement et l'abstinence. Avant ma thérapie, je consommais dans l'isolement, seul, en compagnie de mon miroir. Suite à un séjour à l'interne et comme je ne travaillais pas, je n'imagine pas comment j'aurais pu me sortir de cette routine sans faire du bénévolat. C'était le seul moyen et le plus efficace pour moi. Je sortais de mon isolement tout en restant abstinent. Cette action a donc été capitale pour mon rétablissement. Aujourd'hui, je reste bénévole parce que je crois que je suis un maillon d'une chaîne de personnes aidantes qui, par leurs actions, peuvent aider d'autres. De plus, le Centre fait partie de ma nouvelle vie et figure dans mon besoin d'appartenance.

Ma plus grande qualité comme bénévole : À ma grande surprise, être bénévole m'a permis de développer l'écoute et l'échange avec les autres. Quand j'accueille quelqu'un,
j'essaie d'y mettre un peu d'humour. Tout est si souvent dramatique quand tu entres en désintox. Réussir à y placer quelques petites blagues pour détendre et dédramatiser un peu l'atmosphère au bon moment est une qualité que je pense avoir. Par contre, il est important de bien percevoir les personnes sinon...?

Mon plus grand défi comme bénévole : Pour moi c'est plutôt une peur de ne plus être authentique et de tomber dans le piège du moralisateur. Si j'oubliais d'où je viens, je ne serais plus alors en mesure de comprendre le besoin de l'autre et je ne serais plus en contact avec les vraies choses. C'est pourquoi je pense que j'avance encore dans mon cheminement parce que je n'ai jamais oublié par où je suis passé. .

Depuis que je m'implique comme bénévole : La première chose qui m'est venu en tête en lisant cette question, c'est de constater le nombre de personnes prisonnières ou esclaves de toutes sortes de dépendances C'est fou, mais c'est la réalité que ce soit pour l'accueil ou dans les partages

Quand je termine une activité bénévole vous pouvez être sûr que j'analyse ; « Est- ce que j'ai dit la bonne chose? J'aurais dû faire ça… etc. » Vous lisez bien? J'AURAIS. C'est un trait de ma personnalité qui reste à travailler. Ma propre critique.

PIZZA
Dîner pizza: 12h à 13h
Film: 13h00 à 14h30
Au CRD des Laurentides
910, rue Labelle
Saint-Jérôme
Réservation: 450-432-1118
1-888-345-1395 poste 253
LUNDI 23 DÉCEMBRE
Le dénigrement!
Dramatique :
François et Chantale reçoivent une amie pour un repas. Chantale multiplie les remarques désobligeantes à l'endroit de François.
Problématique :
Le dénigrement passe généralement par les mots : des phrases assassines ayant des effets destructeurs à court et à long terme. Il peut aussi se traduire par des regards méprisants, blasés, des soupirs excédés, des allusions malveillantes, des critiques indirectes ou acerbes, parfois sous couvert de plaisanterie. Quelle que soit sa forme, il est facteur de violence psychologique, car il vise à blesser, discréditer ou atteindre à la réputation d'autrui.
Seulement
2$
boisson gazeuse incluse

C'est fini ...

Lise

12 ans de ma vie à rêver, à me salir l'identité,
Ne rien faire rien de ma vie, la jouer, rêver et voir tout s'écrouler.
Les pertes que j'ai essuyé me serviront à satiété,
Je refais mon nom en vérité, en loi dans la sobriété.

L'isoloir est au passé, bonjour belle humanité,
Partageons dans la simplicité, faisons des rêves sans illégalités.

J'ai pris des mesures avec sévérité, je ne peux plus m'ignorer,
Je suis le maître de ma destinée, enfin elle sera belle ma réalité.

C'est fini *je ne suis pas vaincue, je reprends ma vie têtue,*
Ma thérapie est un salut, j'irai là où je n'avais jamais cru.

La parole est à vous

LA VIE EST SI FRAGILE !

La vie est si fragile!
Comme une boule de cristal
Qui tombe de son pied

Nous pensons être fort
Et vaincre toutes nos peurs
Mais la vie nous rattrape
Pour en finir par ses méthodes

Elles peuvent être douces et
Sans souffrances
Ou dures et cruelles

Il ne faut pas laisser tomber
Et briser en mille morceaux
Nous devons être fort
Et parler de nos soucis

Mais nous devons résister
À l'ennui qui peut nous pousser
À un geste impardonnable

Vivons pleinement notre vie
Profitons de tous les moments
Il ne faut pas oublier
Que la vie est si fragile!

Nicolas

NE PAS ABANDONNER

Nourrir ton esprit
Écarter les mauvaises personnes
Partir te relaxer
Associer le mot « *Je t'aime* »
Avec soi-même
Sortir de tes pensées négatives
Te donner une chance
Avoir une bonne volonté
Boire à une bonne source positive
Avertir si une situation te dérange
Bien nourrir ton corps
Donner une chance à ton prochain
Avoir de l'ouverture d'esprit
Ne pas se décourager
Ne pas oublier qui tu es
Écouter ton cœur
Respirer à fond

Tina

À mon amie la solitude...

Dans un couloir d'ombres
Des étoiles dérobées au ciel
Viennent mourir en silence

Des chevaux mystérieux
Aux allures de rêve
S'envolent tranquillement
Attirés par tes yeux

Une fleur fanée
Perdue dans la mer
Me parle de plages tranquilles
où flotte le son de ta voix

Dans le fond de tes yeux
Je vois des chevaux de mer
Courir sur ton corps
En y laissant des traces
D'amour et de lumière

Je m'arrache au silence
Comme on enlève
une pelure d'orange
Alain

RECHUTE

Je suis en thérapie afin de surmonter ma dépendance. Je viens faire le plein d'outils et de leur mode d'emploi pour faire le ménage dans ma tête. Lorsque j'aurai fini ma thérapie, je devrai retourner à ma routine journalière avec le travail, les confrères, le logement et une foule de petits irritants.

Je n'ai pas vaincu ma dépendance mais mon égo essaie de me le faire croire. Je l'ai simplement surmontée. Elle se tient tapie dans un coin telle une pieuvre guettant que je m'écarte de mon plan de vie pour m'attraper et me faire sombrer de nouveau.

Je devrai l'empêcher de s'emballer et prendre le dessus sur moi. Plus je suivrai avec assiduité mon plan de vie, plus mes signaux d'alarme seront en alerte à repérer mes déclencheurs.

Ainsi, je deviendrai plus fort et il sera de plus en plus difficile à cette pieuvre de m'attirer au fond avec ses tentacules.

Sylvain

SURPRISE DE LA VIE !

Parfois dans la vie, on pose de petits gestes pour soi . Ils transforment une vie et nous font comprendre que le temps a passé, sans le vivre à fond, par culpabilité. Un jour, une porte s'ouvre et tu vois le monde d'une toute autre façon... avec le sourire !

Carole

Pensée du mois de Sylvie pour « Apprendre à Apprendre »

RESPIRER SAINEMENT

Ce que l'alcool inflige au coeur; ce que le tabac inflige aux poumons et ce que les drogues infligent aux cellules du cerveau. Le ressentiment, l'amertume, la colère, la jalousie... l'inflige à l'âme. Une seule bouffée est nocive. Apprenons à respirer sainement de l'amour né de l'âme.

Recettes de Mamie

RECETTES DE SAISON POUR SOIGNER LES BOBOS D'HIVER

CASSE-GRIPPE
Verser 3/4 c. à thé (4g) de gingembre et 1 c. soupe (15ml) de miel dans 1 tasse (250ml)d'eau chaude. Laisser déposer sans brasser,

MAL DE GORGE
Dans 1 tasse d'eau chaude qui a bouilli, ajouter 1 c. thé (5ml) de jus de citron et 1 c. thé (5ml)de miel.

NEZ IRRITÉ
Appliquer du baume à lèvres à l'extérieur et à l'intérieur des narines.

GASTRO
Mélanger 360 ml de jus d'orange non sucré sans pulpe avec 600 ml d'eau bouillie et 1/4 c. thé de sel.

BRÛLURES D'ESTOMAC
Il suffit de manger du yogourt. Le soulagement est presque instantané ou boire du lait.

BONNE SANTÉ !
Marcelle dite Mamie

COMITÉ DES USAGERS
450-432-3789
comiteusagercab@bellnet.ca

ÉLISABETH ALLARD
commissaire aux plaintes et à la qualité des services
450-432-1118 poste 299
ou 1-888-345-1395
15commissairecrdl@ssss.gouv.qc.ca

PARTY DE NOËL
MERCREDI 18 DÉCEMBRE
DE 18h00 À 22h00

MUSIQUE & ANIMATION

VENEZ DÉGUSTER LES DÉLICES DU TRAITEUR SUR PLACE

PRIX DE PRÉSENCE

Les Friands Gourmets
Traiteur & Méchoui

CÉLÉBRONS NOËL À JEUN

CRD des Laurentides
910, rue Labelle, Saint-Jérôme, salle 214
Réservez avant le 13 décembre
450-432-1118 ou 1-888-345-1395 poste 253